



「西高生活もあと半年」

皆さんにとって、西高生活最後の夏休みが終わりました。およそ1ヶ月のお休み期間、受験生として自分自身と向き合い、自分を高めるために日々努力を積み重ねたことと思います。

この夏は梅雨の期間が極端に短く、7月の初めから連日の猛暑で9月になった今でもまだまだ暑いですね。でも昨年のようにオリンピックはありませんでしたが、その代わりにいつも通りの甲子園、いつも通りのお盆休みが過ごせて、皆さんにとっても比較的「優しい夏」だったのではないのでしょうか。

ところでみなさん笑ってますか？ ネットで調べてみると、1日に子どもは400回に対して大人は15回しか笑わなくなるそうです。たしかに大人になるにつれ「あれしなきゃとかこれしなきゃとか」面倒なことが増えますもんね。それでも「笑顔でいること」は自分自身だけでなく周りの人々にも得ることがいくつかあるようです。和田秀樹著「なぜか人生がうまくいく「明るい人」の科学」によると、笑顔から生まれる通称幸福ホルモンのセロトニンの分泌は「ストレス解消」を促進し、ウイルスや細菌などから自分を守ってくれるNK細胞の活性化による「免疫力アップ」も期待できるそうです。生物の先生曰く、笑うことにより副交感神経を優位にすることで「リラックス効果と自律神経の安定化」などの効果は科学的にも証明されているとのこと。また笑うと顔全体の筋肉を使うので小顔、たるみ予防の効果もあるそうですよ(笑)。



無理に笑ったりすることはないし、逆にヘラヘラしたりはイメージも悪いですが、「笑う門には福来たる」です。この夏休み不安や迷いを感じながらも、自分の夢を実現させるために努力を重ねてきたなら自分を褒めてください。いやまだまだと思うならピンチの後にチャンスありと考えましょう。誰が言ったか「反省はしても後悔はするな」です。マイナス思考は脳へのダメージしかありません。3年次生のみなさん、西高生活もあと半年です。進路実現に向け、みんな笑顔で日々前進していきましょう！

3年次主任 三井恒弘

保護者の皆様へ

夏休みも終わり、本格的な受験モードに入る時期となりました。5日には「大学入学共通テスト」の出願説明会があり、月末には出願する予定です。共通テストは高校で一括出願しますが、私立大学を含め個々の大学への出願は個人での出願となります。近年インターネットでのWEB出願も増えております。出願書類や出願期間など各御家庭でも十分に確認していただき、余裕も持って準備していただきたいと思います。よろしくお願ひいたします。



健康の森ウォーキング大会

が、来月10/12に3年ぶりに開催されます。3年次生にとっても初の大会です。また、保護者の皆様にも大会運営で御協力いただき、本当にありがとうございます。西高は文字通り「ウォーキング大会」ですので、この日だけは受験勉強も忘れ、友達と一緒に秋晴れの1日を楽しんで欲しいと思います。

◎9月行事予定 ~共通テスト模試&定期試験 があります。どんな試験も準備と復習が大事です~

日	曜日	A/B	予 定	日	曜日	A/B	予 定
5	月	A	大学入学共通テスト説明会(3)	20	火	A	IBDP2定期試験(3)
6	火	A		21	水	A	IBDP2定期試験(3)
7	水	A	週礼 年次会議 生徒協議会	22	木	A	推薦委員会⑥ IBDP2定期試験(3)
8	木	A	救急救命法講習会(教職員)	23	金		秋分の日
9	金	A	第1回共催大学入学共通テスト模試(3)	24	土		
10	土		第1回共催大学入学共通テスト模試(3)	25	日		
11	日			26	月	行	第2回定期試験(~29日)
12	月	B	きずなの日 運営委員会	27	火	行	// PTA保体委員会、救命救急法講習会(PTA)・保護者説明会
13	火	B	推薦委員会⑤	28	水	行	//
14	水	B	職員会議 第3回マナーアップ運動	29	木	行	// 健康の森ウォーキング大会事前健康相談
15	木	B		30	金	行	球技大会(雨天時はB週金の授業)
16	金	A	第2回定試験時間割発表 IBDP2定期試験(3)	1	土		
17	土			2	日		
18	日			3	月	A	後期始業式 球技大会(予備日)
19	月		敬老の日	4	火	A	

◎9/27の保護者説明会は10/12実施予定の「健康の森ウォーキング大会」の説明会です。